



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:52:04

□□: SV Germania 1920 Ockstadt

□□: 164

□□: 37.25 km

Power-Distanz (0,75-29,0-7,5)

□□□□□/□□□: 15 (of 33)

□□□□□/□: 13 (of 25)

□□□□□□: 1:42:39

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:51:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	18:53	25:10	4	4:31	20	5:12	0.75	18:53	25:10	4	4:31	20	5:12
Wechsel S -> R	-	2:33	-	3	0:52	12	0:52	0.75	21:26	28:34	4	4:38	20	5:24
Schwimmen □□□	0.75	21:26	28:34	4	4:38	20	5:24	0.75	21:26	28:34	4	4:38	20	5:24
Rad netto	29.00	53:04	1:49	3	1:22	13	4:21	29.75	1:14:30	2:30	3	5:38	15	6:37
Wechsel R -> L	-	1:09	-	1	-	3	0:03	29.75	1:15:39	2:32	3	5:03	14	6:40
Rad □□□	29.00	54:13	1:52	3	0:25	11	4:21	29.75	1:15:39	2:32	3	5:03	14	6:40
Lauf	7.50	36:25	4:51	1	-	8	6:08	37.25	1:52:04	3:00	2	0:49	13	9:25